

# ラベンダー アングスティフォリア



## トップクラスの鎮静力

もっとも有名なハーブといえばラベンダーではないでしょうか。世界的に知られた産地は南フランスのプロヴァンス地方。いたる所にラベンダー畑が広がってます。夏、一斉に花が咲いた様子は、まるで紫のじゅうたんが敷き詰められたよう。高地の心地よい風に乗ったラベンダーの優しい香りが心を癒してくれるでしょう。ラベンダーのエッセンシャルオイルには多くの種類があり、一般に「ラベンダー」と言われているのは「ラベンダー アングスティフォリア」です。酢酸リナリルを豊富に含み、睡眠に関する働きや鎮静作用に優れています。中でも乾燥した石灰岩の高地に自生しているアングスティフォリアが最高級とされています。

学名: Lavandula angustifolia 英名: Lavender 和名: イングリッシュラベンダー 科目: シソ科ラベンデュラ属 常緑低木

※紹介している内容は、一般的に言われていることです。効果を保証するものではありません。

## 神経系のリラックスに 酢酸リナリル

ラベンダーオイルの中で鎮静作用がある成分の一つが酢酸リナリルと言われ、おおよそ40%程度含まれています。自律神経のバランスを調整してストレスや怒りを和らげたり、不安や心配を癒して安眠を促すなど、精神面でのケアが期待されます。

プラナロム社の  
ラベンダー  
アングスティフォリア

- 抽出方法 水蒸気蒸留
- 抽出部位 花穂
- 主な成分 酢酸リナリル、リナロール、β-カリオフィレン

10ml 3,400円(税別)



### 作ってみましょう

#### おやすみバスオイル

心身のこばりを和らげ、心地よい睡眠へと導いてくれることでしょう。

材料	ラベンダー・アングスティフォリア: 7滴
	フランキンセンス: 3滴
	バスオイル: 10ml

1 バスオイルを量り取る。



2 エッセンシャルオイルを入れ、よくかき混ぜる。



3 湯舟に入れ、乳白色になるまでかき混ぜて入浴。

#### リラックスロールオン

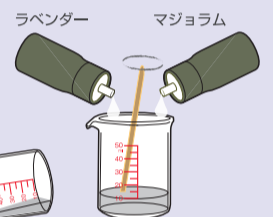
ストレスを感じたときに首筋や手首になじませましょう。

材料	ラベンダー・アングスティフォリア: 4滴
	マジョラム: 1滴
	ホホバオイル: 10ml

1 ホホバオイルを量り取る。



2 エッセンシャルオイルを入れ、よくかき混ぜる。



3 ロールオン容器に移して、できあがり。



## もう一つの特徴成分 L-リナロール

酢酸リナリルの次に多い成分が L-リナロールで、30～35%ほど含まれています。鎮静作用と抗菌作用を併せ持ち、荒れた肌や火傷のヒリヒリ痛に使われます。抗不安作用もあり、心のトラブルをサポートする働きも優れています。

酢酸リナリルとの相乗効果もあって、ラベンダーには幅広い適用が期待されています。

Dr.ヴァルネの  
ラベンダー  
(ラベンダー アングスティフォリア)

フランスのCNLCとCOFRACに認可されたカリテ・フランスによって管理・検査されたオイルです。



10ml 3,400円(税別)



## お子様にも安心 万能のラベンダー ウォーター

健草医学会の  
ラベンダー  
ウォーター

目の疲れやストレスによる頭痛を感じたら、まぶたを閉じて顔にスプレーします。ラベンダーの清々しい香りで、心がほぐされるでしょう。

また、日差しによる肌のほてりケアやお子様のあせも対策など、トラブルを抱えた肌にも役立ちます。

200ml 2,200円(税別)



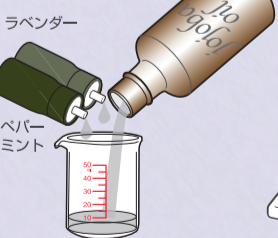
### 作ってみましょう

#### 夏の万能ジェル

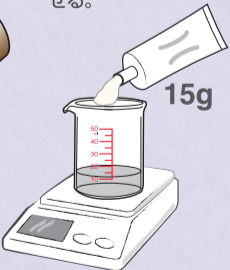
虫刺されのかゆみや日焼け後のスキンケアに。

材料	ラベンダー・アングスティフォリア: 10滴
	ペパーミント: 10滴
	ホホバオイル: 5ml
	ジェルナチュレ: 15g
	ラベンダーウォーター: 10ml

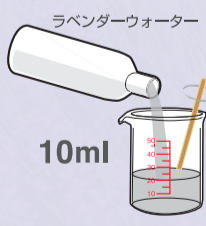
1 ホホバオイルを量り取り、ラベンダーとペパーミントを入れて、よくかき混ぜる。



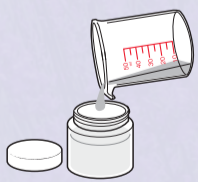
2 ジェルナチュレを量り取り、1のピーカーに入れ、よくかき混ぜる。



3 さらに、ラベンダーウォーターを入れ、よくかき混ぜる。



4 容器に移してできあがり



#### 女性のお悩み解消オイル

PMSなどのお腹や腰の痛み。優しくマッサージするように塗布します。

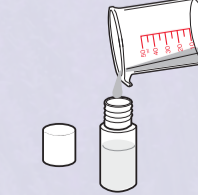
1 ホホバオイルを量り取る。



2 ラベンダーとクラリセージ、ゼラニウムを入れ、よくかき混ぜる。



3 容器に移してできあがり

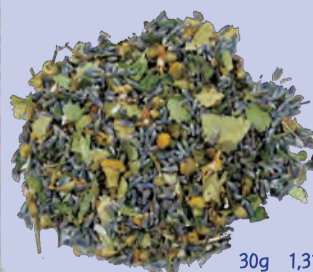


材料	ラベンダー・アングスティフォリア: 5滴
	クラリセージ: 2滴
	ゼラニウム: 3滴
	ホホバオイル: 10ml

#### ブレンドティー

ハーブティーとしても有名なラベンダーは、緊張や不安、イライラなどを和らげてリラックスさせてくれます。

#### Women & Kids



30g 1,310円(税別)

カモミール・ジャーマンベースにラベンダーなどをブレンド。ご家族でお楽しみいただける優しい味です。

#### オリジナル石けん

ラベンダーとパチュリを絶妙なバランスでブレンドした香り。就寝前のひと時にお使いいただくと、ネガティブな感情や一日の疲れをリセットし、心を静かに整えてくれることでしょう。

#### Sleeping Time



670円(税込)

●かもめ薬局祖師谷健康館●  
詳しくは、お店までお問い合わせください。  
☎ 03-6411-3914  
〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 1-11-6  
かもめ薬局祖師谷健康館 検索

次回のテーマは  
個性派  
ラベンダー  
の面々です。

